**Зависимость от гаджетов**

В современном мире невозможно представить себя без различных гаджетов (телефон, планшет, компьютер и т.п.), а в особенности без свободного доступа в сеть Интернет.

Телефон – сохраняет прекрасные моменты нашей жизни, является средством связи, помогает выходить в Интернет и узнавать новую информацию, облегчает доступ к просмотру различного контента.

Конечно, каждый взрослый скажет, что гаджеты – это очень здорово и полезно!

Но когда гаджеты перестают нести пользу и могут причинить вред?

Когда они попадают в руки детям, в особенности детям дошкольного возраста.

**Почему следует ограничивать такую полезную и нужную вещь, в особенности детям дошкольного возраста?**

- повышает агрессивность ребенка;

- негативно влияет на нервную систему ребенка;

- способствует развитию «виртуального аутизма»;

- может порождать страхи, повышает тревожность;

- снижает познавательного активность и интеллект, за счет потребления примитивного контента;

- снижение восприятия реального мира (мир кажется не таким ярким, как виртуальный);

- вызывает зависимость и способствует развитию депрессивных состояний.

**Что делать, чтобы вышеназванные проблемы не появились?**

- детям до 3 лет рекомендуется вовсе не давать гаджеты;

- после 3-х лет ограничить использование гаджетов.

В возрасте 3-5 лет допустимо до 60 минут экранного времени в день. Детям в возрасте 5-6 лет до 75 минут экранного времени.

Источник:

Чтобы расти здоровыми, детям нужно меньше сидеть и больше играть // Электронный ресурс. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>